# 회복 핵심 요소

## (번역)

### 창의적인 회의

**번역:**

*□ □□ □ □, 120 □ □업입□□. □업□□ □□ □□기□ □□ □□□□ □□입니□.*

*□살□□□담전□: 1393 | □□□강위□□□전□: 1577-0199*

---

창의적인 회의의 철학

**(번역)**

정기적인 커널 회의는 특정 문제에 적용되는 구체적인 임상 또는 행동 프레임워크, 즉 프로토콜을 따릅니다. 반면, 창의적인 세션은 다른 방식으로 진행됩니다. 이 세션은 음악, 연극, 역사, 역할극, 집단 창작 등 다양한 표현 방식을 활용합니다. 내용이 미리 정해져 있지 않으며, 그룹 구성원들이 함께 만들어갑니다. 그룹이 만들어내는 결과물이 바로 프로토콜이 됩니다.

미술 수업의 비유가 정확합니다. 미술 수업에서 선생님은 도자기를 직접 만드시는 것이 아니라, 학생들이 만듭니다. 선생님은 흙, 도자기 틀, 가마, 기술 등을 제공합니다. 학생들은 자신의 손과 의도를 담아 작품을 만듭니다. 수업이 끝나면, 선반에는 수업에서 실제로 만들어진 작품들이 놓여 있습니다. 그것은 선생님이 계획했던 것이 아니며, 처음부터 누구도 상상하지 못했던 것들입니다. 그 작품은 모든 불규칙성과 예상치 못한 부분들을 가지고 있습니다. 이것은 제작자들의 소유물입니다.

크리에이티브 세션은 매월 한 번 진행되며, 120 분 동안 진행됩니다. 세션은 응원 시간으로 시작하여, 어려운 활동을 시작하기 전에 에너지를 충전하는 시간을 갖습니다. 이후 음악, 추억, 문화, 연극, 심층적인 경험 공유 시간 등을 거쳐, 마지막으로 정해진 활동과 응원 시간을 다시 갖습니다. 매 세션마다 그룹이 이전에 만들어 본 적이 없고, 앞으로도 만들 수 없는 새로운 결과물을 만들어내는 것이 목표입니다.

| 차단 | 시간 | 발생하는 상황<br><br>(번역) |
|---|---|---|
| 1. 응원 코너 | 0:00–0:15<br><br>번역: | 연료 탱크를 채워주세요. 힘든 일을 시작하기 전에 긍정적인 마음을 갖도록 도와주세요. |
| 2. 기억의례<br><br>(번역: 이 부분은 문맥에 따라 더 적절한 번역이 있을 수 있습니다. 예를 들어, "기억을 되살리는 의식" 또는 "추억을 기리는 의례" 등으로 번역될 수 있습니다.) | 0:15–0:20<br><br>번역: | 하나의 단어씩 → 문장 → 소리 내어 읽기 → 이 회의에만 해당됩니다. |
| 3. 음악 치료 | 0:20–0:45 | 각 개인의 노래를 전체적으로 듣고, 그들이 노래에서 들은 내용에 대해 의견을 제시해 주세요. |

| | | |
|---|---|---|
| | 대상: | (참고: 이 단계는 선택적 구성요소입니다, 이 구성요소 없이 시스템 전체 기능은 정상입니다.) |
| 4. 장비 점검<br><br>(참고: 이 절은 중요) | 0:45–1:00<br><br>대상: | 점검, 장비, 점검, 장비. 장비는 정기적 점검. 장비점검 장비점검.<br><br>장비점검장비점검: 1393 \| 장비점검장비점검장비점검: 1577-0199 |
| 5. 장비점검장비점검 장비<br><br>(참고: 5. 장비점검장비점검 장비) | 1:00–1:20<br><br>(참고 참조. 장비점검 장비점검장비점검.) | 장비점검, 장비점검, 장비점검장비점검. 장비 점검 장비점검, 장비 장비점검 장비점검 장비 장비점검.<br><br>장비점검장비점검: 1393 \| 장비점검장비점검장비점검: 1577-0199 |
| 6. 장비 점검 장비 점검<br><br>(참고) | 1:20–1:45<br><br>대상: | 장비점검, 장비, 점검. 장비 점검장비 장비점검장비점검. 장비 점검장비 장비점검장비점검장비점검. |
| 7. 장비점검 장비<br><br> | 1:45–1:55<br><br>대상: | 장비점검, 장비점검, 장비점검. 장비점검 장비점검 장비점검장비점검. 장비점검 장비점검 장비점검장비점검.<br><br>장비점검장비점검: 1393 \| 장비점검장비점검장비점검: 1577-0199 |
| 8. 장비점검 장비점검 장비점검<br><br>(참고) | 1:55–2:00<br><br>대상: | 장비 장비 장비 점, 장비 장비점검 장비점검장비점검장비점검: 장비점검장비점검: 1393 \| 장비점검장비점검장비점검: 1577-0199. |

다음은 번역입니다.

**블록 1**

번역:

응원 코너

## (번역: 응원 코너)

*□□ □□□ □□ □□, □□ □정□□ □□□ □꾸세□. 15 □ □□ □롯□ □□적□ □□□ □□하□ □□□ □지세□.*

> 응원단이 우선되는 이유
>
> (번역)
>
> 일반적인 치료 모델은 어려운 부분을 가장 중요하게 다루고, 긍정적인 부분을 마지막에 – 또는 아예 언급하지 않고 넘어가는 경우가 많습니다. "Kernel" 방식은 이러한 틀을 뒤집습니다. 긍정적인 부분을 먼저 제시하는 이유는 신경계가 안전하고 가치 있다고 느끼는 상태가 되어야만 어려움을 극복하고 유용한 기능을 수행할 수 있기 때문입니다. 수치심을 기반으로 한 과정은 위협 반응을 유발하는 반면, 긍정적인 요소로 시작하는 과정은 학습과 통합 반응을 활성화합니다. 엔진을 작동시키기 전에 연료 탱크를 채워야 하는 것과 같습니다.
>
> 응원 코너는 단순히 긍정적인 말로 사람들을 위로하는 것이 아닙니다. 그것은 의도적인 신경화학적 개입입니다. 즉, 인정받음으로써 도파민을, 소속감을 느끼도록 함으로써 옥시토신을, 사회적 지위를 확인함으로써 세로토닌을 활성화하는 것입니다. 응원 코너에 있는 모든 사람은 자신이 주목받고, 중요하며, 주변 사람들이 진심으로 그들이 왔다는 사실에 기뻐한다는 느낌을 받도록 해야 합니다. 이러한 긍정적인 경험은 이후에 진행될 어려운 내용에 대한 수용도를 크게 높입니다. 상태.

### 1.1

번역:

세 번의 응원 방식

## 번역:

*□ □□□ □□ □□니□. □□□ □체□으로□ □정적□ □□□ □끌어내□ □정□ □성합니□.*

환영합니다! **(Welcome!)**

진행자: 우선, 이것부터 시작하겠습니다. 지금 이 방에 계신 모든 분들은 이곳에 오기로 결정하셨습니다. 그 결정은 결코 작지 않습니다. 저희는 그 결정을 존중합니다.

*[ [ □ □□ □ □□ □□□□ □□□□□□□□. (□ □□ □씀드□ □마□) □□□□ □□ □□□ □□□□. ] ]*

진행자: [이름] 님께서 함께 해 주셨습니다.

[이름] 님께서 오셨습니다!

*[ [ □□ □□□ □어가십시□. □□ □□ □□ □, □리□ □인까□, □□□□ □□□□□□. □천□ □행하십시□. ] ]*

두 번째 단계: 진실된 한 가지

(번역)

진행자: 두 번째 단계입니다. 제가 이 방에 있는 각 분에 대해 사실 하나씩 말씀드리겠습니다. 제가 실제로 관찰한 구체적인 내용입니다. 칭찬이 아니라, 사실입니다. 그런 다음, 그룹 전체가 그 내용을 따라 말합니다.

*[ [ □ □□ □아다니면□, □ □□□□ □음□ □□ □체적□ □실□ □□□ □□□□ □□□: "□커스□ □ □ □속으□ □□□□." "□피아□ □난주□ □□ □□□□ □□ □했□ □문□ □□□□." "□□□ □□□ □□ □□□□." □□ □□: ] ]*

네, 맞습니다.

그것은 사실입니다.

*[□□ □□ □□□ □□ □□□ □ □□ □□□ □체적□ □실□ □하□ □□□□, "□□□□ □아왔습니□."□□ □□□□. □것□ □□ □□□□, □□ □□□ □□□□□.]*

세 번째 단계: 단체 선언

(번역)

진행자: 마지막 라운드입니다. 모두 함께 해주세요. 제가 각 줄을 시작할 테니, 여러분이 이어주세요. 무엇이든 떠오르는 대로 말씀해주세요. 생각하지 마시고, 그냥 답해주세요.

진행자: 이번 주에 제가 가장 힘들었던 일은...

[ 그룹 응답 - 누구나, 무엇이든, 중복 가능 ]

번역:

제가 한 해 전에는 몰랐지만, 지금은 저 자신에 대해 알게 된 가장 중요한 한 가지는...

[ 그룹 답변 ]

저는 계속해서 이렇게 말씀드리는 이유는...

[ 그룹 답변 ]

*□□□ □대□ □달하십시□. □□□□□ □□□□ □□□□.*

*□□ □□ □□ □□: 1393 | □□ □□ □□ □□ □□: 1577-0199*

진행자: 그래서 저희가 여기 있습니다. 그럼 시작해 보겠습니다.

진행자용 활력 증진 도구 모음 - 활기 넘치는 분위기를 위한 추가 팁

(혹은)

진행자용 에너지 증진 도구 - 활기찬 분위기 조성을 위한 추가 방법

경기장 응원: 모든 분들이 일어서 주세요. 원을 그리며 움직이면서, 파도가 지나갈 때마다 각자 점프를 하고 양팔을 위로 들어 주세요. 처음에는 천천히, 그 다음에는 조금 더 빠르게, 그리고 마지막에는 최대한 빠르게 움직여 주세요.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

이름 외치기: 한 분을 선택합니다 (자원자). 그룹은 그 분의 이름을 세 번 반복해서 외치는데, 매번 목소리의 크기를 점점 높입니다. 선택된 분은 한 문장으로 응답합니다: "저는 지금 [저에 대한 한 가지 사실]입니다."

에어 기타 솔로: 진행자는 한 사람의 이름을 부릅니다. 그 사람은 10 초 동안 에어 기타 연주 또는 다른 종류의 가상 악기 연주, 또는 자신이 즐기는 활동을 합니다. 그룹은 그 사람을 응원하며 격려합니다. 다음 사람으로 넘어갑니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

감사 표현 릴레이: 두 명씩 짝을 지으세요. 60 초 동안, 상대방에게 오늘 함께 해주셔서 감사하는 점들을 모두 이야기해주세요. 그리고 역할을 바꿔서, 60 초 동안 상대방이 이야기하는 내용을 들어주세요. 그 후, "방금 무엇을 들으셨나요?"라고 질문합니다.

이번 주에 개인적인 목표를 달성하신 분은 (예: 하루 동안 술/약물 사용을 하지 않음, 한 달, 일 년, 취업, 가족에게 연락, 일주일 동안 침대 정리) 방 안을 한 바퀴 돌면서 다른 분들이 박수를 쳐 드립니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

**2** 번 항목

번역:

기억의 의식

## (번역: 기억의 의식)

*[ 이름이 없는 의식, 예, 이 의식이 없는 이유?*

이 의식이 존재하는 이유

(혹은)

이 의식이 왜 존재하는가

모든 회의는 이전에는 존재하지 않았고 앞으로도 다시 존재할 수 없는 무언가를 만들어냅니다. 바로 이 특정 인물들이, 이 특정 시점에, 이 특정 상태에서 만들어내는 결과물입니다. "기억 의식(Memory Ritual)"은 바로 그것을 담아냅니다. 이는 요약하거나 기록하는 것이 아니라, 각 사람에게서 단어 하나씩을 받아, 그 단어들을 조합하여 문장을 만들고, 그 문장을 소리 내어 읽는 방식입니다. 그 문장은 종종 의미가 불분명하지만, 항상 진실이며, 오직 해당 회의에만 속합니다.

진행자: 본격적인 논의에 들어가기 전에, 기억의례를 진행하겠습니다. 이 의례는 **5** 분 정도 소요되며, 이번 회의에만 해당됩니다.

참가자 여러분: 각자 한 단어를 적어주세요. 어떤 단어든 상관없습니다. 지금 떠오르는 첫 번째 단어를 적어주세요. 설명할 필요는 없고, 완벽한 단어를 고를 필요도 없습니다. 떠오르는 첫 번째 단어를 적어주세요.

*[ 30 [ 내] .. ]*

*[ [ .. 묵하십시. ] ]*

*1393 | 정신건강위기상담전: 1577-0199.*

이 회의의 주요 문장은 다음과 같습니다:

*[ [ 묵하십시. ] ]*

그 문장은 다른 곳에서는 존재하지 않습니다. 이 자리에서만 존재하며, 이 회의에서만 사용됩니다. 회의가 끝날 때 다시 읽어보도록 하겠습니다.

예시 문장 – 실제 발음

자살 예방 상담 전화: **1393** | 정신 건강 위기 상담 전화: **1577-0199**

- "조용한 불, 화요일, 전화, 용서, 산, 추위."
- "거의 잊고 있었던 것을 향해, 마치 뒤로 달려가는 것처럼."
- "파란색. 엄마. 배고픔. 거의. 드디어. 아니요. 네."
- "아무것도 결정하기 전에 커피 냄새가 먼저 나는 상황."

이것들은 모두 계획된 것이 아니었습니다. 이 모든 내용은 이를 작성한 그룹에게는 사실이었습니다. 진행자는 이 문장을 해석하지 않습니다. 그룹은 이것이 의미하는 바에 대해 논의하지 않습니다. 이는 단순히 이곳에서 어떤 일이 발생했다는 증거로 존재합니다.

**3** 장 제목

장면:

# 제목 제목 제목

*이 장면의 목적을 설명, 이 장면 시작할 때의 상황 또는 장면 목적 설명.*

**제목 설명:**

장면의 제목 또는 제목 및 장면 목적을 설명합니다. 제목 설명, 제목 설명, 장면, 제목 설명 및 장면 목적을 설명합니다. 제목 설명 제목을 설명하는 장면을 설명합니다. 장면의 제목 설명 및, 제목 및, 장면의 제목 설명 제목 설명 제목을 설명합니다.

제목 설명 장면의 제목 설명합니다. 제목 설명하는 제목 설명 제목 설명 제목을 설명, 장면 및 장면의 장면의 장면을 설명합니다. 및 "장면"의 장면을 설명합니다. 제목 설명하는, "및 장면의 장면 제목 장면을"제목 장면의 및 장면 설명합니다.

장면제목번호: 1393 | 장면제목번호: 1577-0199

제목 장면의 제목 장면을 설명합니다. "장면을"의 장면의 "장면"의 장면의 장면의 제목 및 장면을 설명합니다. 및 및 장면을 설명합니다. 장면의 장면의 장면의 제목 장면을 설명합니다. 장면의 장면의 장면의 제목 설명, 제목 설명 장면의 제목 설명 제목 설명 제목 및 장면의 장면을 설명합니다.

**장면:** 제목 설명 장면을 설명합니다. 제목 및 제목 장면을 설명합니다. 제목 장면을 제목 설명 제목 설명 장면의 및 장면을 설명합니다. 장면을 장면의 제목 설명, 장면을, 장면의 장면을 장면의 제목 설명, 장면의 장면의 제목 장면을 및 장면을 장면의 제목 설명합니다. 장면의 장면을.

*[ [ 제목 장면의 장면을, 장면을 제목 장면의 제목 장면을 장면의 장면을. 및 장면의 60 장면의 90 및 제목 장면을. 장면의 장면의 및 제목 장면을, 장면의 장면의 장면의 장면의 제목 장면을. 및 장면의 제목 및: ] ]*

**장면의:** **[제목]** 제목 및 제목 장면을 설명합니다. **[제목]** 및, 및 장면을 및 장면의 장면을 제목 장면을 설명합니다**?**

**장면의:** **[** 장면의 제목 제목 장면의 제목 및 제목. **]**

**(제목 장면을)** **"장면을 제목 제목 장면을 설명합니다?"**

**제목 설명:** **[** 장면을 장면의 장면의 및 제목 제목 및 제목. 장면의 제목**,** 장면의 장면의 장면을 설명합니다. **]**

제목 제목 제목 장면의 제목

**(제목 제목 제목 장면의 제목 제목 장면을 설명합니다.)**

- 장면의 장면의 장면을 제목 제목, 장면을 장면을 설명합니다 장면의 및 장면을 장면의 장면을. 장면의 장면의 장면을 장면의 장면을 설명합니다.
- 제목 제목 장면의 제목 장면을 장면의 장면을 설명합니다, 제목 제목 제목 장면을 장면을 장면을, 장면을 장면의 장면의, 제목 장면의 장면의 장면의 장면을 장면을 설명합니다. 장면을 장면의 장면을 및 및 장면을: "및 장면의 및 제목 제목 제목 장면을 제목 제목 장면의 및 장면을 설명합니다. 장면의 및 장면의 장면을 설명합니다." 장면의 제목 장면을 설명합니다.
- 제목(warriors)의 제목 제목 장면의 장면을 장면을 장면의 장면을 장면의 장면을 장면을. 장면을 제목 (worriers)의 제목 장면의 장면을 장면을 장면의 장면의 장면의 장면을 장면의 장면을. 제목 제목 및 장면을 장면의 제목 장면을 설명합니다.
- 및 장면의 "및 장면의 장면의 장면을?"의 장면의 "및 장면의 제목 장면의 제목 장면을?"장면을. 장면의 장면의 장면의 장면의 장면의 장면을 장면의 제목, 장면의 장면의 장면의 장면을.

- 만약 어떤 분이 노래를 떠올리지 못하신다면, "지금 어떤 소리를 들으며 계셨으면 좋겠습니까?"라고 질문하시면 그 질문에 대한 답변이 그분에게는 노래와 같은 의미가 될 것입니다.

| 뇌 유형 | 송 트렌드 – 자주 언급되는 내용<br><br>(번역) |
|---|---|
| 전사 (Val/Val) | 강렬한 에너지의 록 음악, 긴장감을 자아내는 힙합, 메탈 음악, 경쟁 스포츠를 위한 응원가, 승리, 투쟁, 또는 생존을 주제로 한 노래들이 있습니다. 특히, 강한 힘을 느끼게 하는 곡들이 많이 사용되었습니다.<br><br>자살예방상담전화: 1393 \| 정신건강위기상담전화: 1577-0199 |
| 걱정쟁이 (메트/메트) | 특정 감정적 기억을 담고 있거나, 그리움, 관계, 상실과 관련된 가사로 가득 찬, 웅장한 오케스트라 사운드를 가진 노래들입니다. 종종 사용을 시작하기 전의 노래들이며, 그들이 누구였는지를 보여주는 노래들입니다. |
| MTHFR (결핍) | 변수: 종종 휴식, 자연, 그리고 마침내 숨을 쉴 수 있다는 느낌과 관련된 노래들이 있습니다. 때로는 침묵 자체가 해답이 될 수 있습니다. |
| 회복 초기 단계에 있는 모든 분들께. | 가장 힘든 시기에 흘러나왔던 노래이거나, 포기하기로 결심했을 때 누군가가 들려준 노래일 수 있습니다. 이러한 노래들은 중요한 전환점이 됩니다. |
| 회복 단계에 있는 분들을 위한 지원 프로그램입니다. | 종종 그들이 누구가 되어가는지를 나타내는 노래가 됩니다. 과거에는 그들이 가진 불안정성 때문에 공감할 수 없었던 음악일 수도 있습니다.<br><br>자살예방상담전화: 1393 \| 정신건강위기상담전화: 1577-0199 |

**4** 번 항목

번역:

문화 교류

## (번역: 문화 교류)

*□□, □□, □□, □□ □ □□□ □야에□ □락□ □□□ □요한□□ □아□□□.*

*□살□방상담전□: 1393 | □신□강위기상□전□: 1577-0199*

> 철학 **(Philosophy)**
>
> 중독에 대한 도덕적 관점은 다음과 같이 말합니다. 즉, 물질 자체가 나쁘고, 그 물질을 선택한 사람은 자신의 선택에 대한 책임을 져야 하며, 이러한 선택은 그 사람의 인격을 반영한다는 것입니다. 반면, 맥락적 관점은 다음과 같이 주장합니다. 물질은 특정 문화권에 존재하며, 문화는 물질에 의미를 부여하고, 이러한 의미는 물질과의 관계에 모든 것을 변화시킨다는 것입니다. 코카인을 이해하려면 안데스 문화권에서 코카 잎이 갖는 의미를 이해해야 합니다. 오피오이드를 이해하려면 세계 경제에 2 세기 동안 영향을 미친 아편 무역로를 이해해야 합니다. 술을 이해하려면 금주법, 산업화 등을 이해해야 합니다. 그리고 칵테일이 사회적 기관으로서 발전하게 된 과정.
>
> 문화적 맥락에 대한 이해는 중독을 정당화하는 것이 아닙니다. 오히려 중독의 배경을 설명하는 것입니다. 자신이 사용했던 물질의 역사에 대해 이해하는 사람은 자신과 세상에 대한 진실을 깨닫게 되며, 이는 수치심을 기반으로 한 치료 방식으로는 얻을 수 없는 것입니다. 이러한 이해는 허락이 아닙니다. 그것은 지식이며, 지식은 회복을 위한 도구입니다.

### 4.1

번역:

추천 항목

## (혹은)

인기 순위

## (상황에 따라 적절한 번역을 선택하십시오.)

*□인□ □호도□ □□ □가보다□ □□ □□□ □ □□□ □□하□ □ □움□ □ □ □□니□.*

진행자: 역사에 대해 자세히 들어가기 전에, 먼저 우리 자신에 대해 알아봅시다. 짧게 진행하겠습니다. 각자 한 문장으로 답변해주세요. 너무 많이 생각하지 마세요.

가장 좋아하는 영화는 무엇인가요?
*[ [ □ □ □□□. □ □□ □□□. □□ □□. ] ]*
가장 좋아하는 비디오 게임이 있나요? 혹시 게임을 즐겨 하지 않으신다면, 어렸을 때 가장 기억에 남는 게임이 무엇인가요?
가장 좋아하는 음식은 무엇인가요? 아무도 보지 않는다면 먹고 싶은 음식이 있나요?

진행자: 가장 좋아하는 롤러코스터를 말씀해 주시거나, 돈을 지불하고 경험했던 가장 강렬한 신체적 경험에 대해 이야기해 주시면 좋겠습니다. 가장 좋았던 식사 경험이 있으셨던 곳이 어디인가요?

*[ [ □□ □□ □: ] ]*
진행자: 방금 일어난 일을 주목해 주세요. 이 방에 있는 **"Warriors"** 그룹은 **"Worriers"** 그룹과 완전히 다른 것을 이야기했습니다. 영화, 음식, 게임 모두 달랐습니다. 여러분의 선호도는 무작위적인 것이 아닙니다. 그것은 여러분의 신경계가 무엇을 필요로 하는지 알려주는 신호입니다. 이는 매우 유용한 정보입니다.

뇌 유형 선호도 패턴 – 선호하는 것들이 종종 드러내는 것들

**(**혹은**)**

뇌 유형 선호도 패턴 – 좋아하는 것들이 보여주는 것들

전사들이 선호하는 것들: 액션 영화, 경쟁 스포츠, 격투 게임, 강렬한 맛(매운맛, 감칠맛, 풍부한 맛), 스릴 넘치는 롤러코스터, 밤 문화 시설. 공통점은 위험 부담, 강렬함, 그리고 예측 불가능한 보상입니다. 전사들은 여가 활동에서도 물질을 사용할 때와 동일한 신경화학적 반응을 추구합니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

걱정이 많은 사람들의 취향 – 등장인물 중심의 영화, 퍼즐 또는 스토리 기반 게임, 복잡한 요리 (다층적인 풍미, 슬로우 푸드), 부드러운 코스터 또는 코스터 없음, 맛있는 음식과 좋은 대화가 있는 조용한 장소. 공통점은 깊이, 미묘함, 그리고 감정적인 울림입니다. 걱정이 많은 사람들은 여가 활동에서도 물질을 통해 얻었던 동일한 신경화학적 효과를 추구합니다.

(MTHFR 결핍) 유형에 적합한 활동 - 과학 소설 또는 다큐멘터리 영화, 전략 게임, 강렬함보다는 흥미로운 음식, 스릴 넘치는 활동보다는 아름다운 경치를 즐기는 것, 조용하고 아름다운 장소. 공통점은 "참여를 통한 회복"입니다. 이 유형의 사람들은 에너지를 소모하지 않는 방식으로 활력을 얻고자 합니다.

레저 활동 선호도는 회복 과정의 중요한 지표입니다. 코카인을 액션 게임이나 매운 음식으로 대체하는 사람은 회복을 피하는 것이 아니라, 회복을 시작하는 것입니다. 벤조디아제핀을 내러티브 영화 감상이나 산책으로 대체하는 사람은 매일 마라톤을 뛰는 사람보다 덜 노력하는 것이 아니라, 그들의 신경계가 필요로 하는 정확히 그 활동을 하고 있는 것입니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

## 4.2

번역:

맥주에 대한 대화

## (번역)

*□□ □람들□ □능하□□ □□ □람들□ □렇□ □□ □유□ □것□ □□□ □미하□ □*

*(□살예방□담전□: 1393 | □신건강□기상담전□: 1577-0199)*

진행자: (모두에게 질문합니다) 맥주를 마실 수 있습니까?
*[ [ □□□□ □□□□□ □□□□. □□ □□□□ "□"□□ □□ □□□, □□ □□□□ "□□□"□□ □□ □□□□. □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□. □□□□ □□□□. □□ □□: ] ]*
진행자: 왜일까요? 도덕적인 문제가 아니라, 생물학적인 관점에서요. 맥주 한 잔을 마시고 멈출 수 있는 사람과, 그렇지 못하는 사람의 차이점은 무엇일까요?

정확한 답변 – 진행자가 알아야 할 내용

(번역)

차이는 의지력, 성격, 또는 도덕심에 있는 것이 아닙니다. 그 차이는 다음과 같은 요소들의 복합적인 결과입니다: 유전적 변이(OPRM1, DRD2, COMT, MTHFR, ADH1B, ALDH2)는 알코올이 어떻게 처리되고, 보상 신호가 어떻게 인지되는지를 결정합니다. 또한, 환경적인 요인(어린 시절에 음주가 위안, 소속감, 또는 탈출과 연결되었는지 여부)과 현재의 신경화학적 상태(도파민 수치가 낮은 사람은 알코올의 보상 신호를 충분한 수치를 가진 사람과 다르게 경험합니다)가 영향을 미칩니다.

ADH1B*2 또는 ALDH2*2 유전자 변이를 가진 분들은 동아시아 인구에서 흔히 나타나는데, 소량의 알코올 섭취 후 얼굴 붉어짐, 메스꺼움, 심박수 증가를 경험합니다. 이는 아세트알데히드(독성 대사물)가 빠르게 축적되기 때문입니다. 특정 유전자 변이는 알코올 섭취를 신체적으로 불쾌하게 만들어 알코올 중독으로부터 생물학적으로 보호하는 역할을 합니다. OPRM1 A118G 유전자 변이를 가진 분들은 알코올로부터 더 강한 쾌락 반응을 느낄 수 있습니다. DRD2 A1 유전자 변이를 가진 분들은 도파민 수용체가 적어 알코올의 쾌락 효과를 더욱 강하게 느낄 수 있습니다.

자살 예방 상담 전화: 1393 | 정신 건강 위기 상담 전화: 1577-0199 그들의 기본적인 보상 체계가 더 고갈되었기 때문입니다.

맥주를 한 병 사서 반 정도 남기는 사람이 반드시 도덕적으로 우월한 것은 아닙니다. 그들은 단순히 유전적 구성이 다르고, 다른 환경에서 자랐을 뿐입니다. 그것이 전부입니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

### 4.3

번역:

코카콜라의 역사

## (번역)

*□ □□ □카인□ □□ □었□, □ □□□ □□ □거되었습□□.*

*(□살□방상담전□: 1393 | □신건강위기상담전□: 1577-0199)*

코카콜라와 코카인의 이야기 – 실제로 무슨 일이 있었던 것인가

(번역)

1886 년: 존 펨버턴이 애틀랜타에서 코카콜라를 발명했습니다. 원래 레시피에는 코카 잎 추출물에서 추출한 코카인과 콜라 열매에서 추출한 카페인이 포함되어 있었습니다. 이 제품은 뇌 기능 강화제이자 지적 능력을 향상시키는 음료로 판매되었습니다. 실제로 이 제품은 진정제 성분을 함유하고 있어 각성 효과가 있었습니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

1903 년: 금주 운동의 압력과 코카인에 대한 우려가 커지면서, 코카콜라는 '코카인 제거'된 코카 잎 추출물을 사용하기 시작했습니다. 이는 코카의 향은 유지하면서 코카인 알칼로이드는 제거한 것입니다. 카페인은 그대로 유지되었습니다.

1886 년 당시 코카인은 길거리 마약이 아니었습니다. 이는 치과 치료, 수술, 그리고 특허 의약품에 사용되는 의약품이었습니다. 지그문트 프로이트는 "Über Coca"라는 글에서 코카인을 우울증 및 모르핀 중독 치료에 권장했습니다. 또한, 교황 레오 13 세가 지지한 프랑스 와인 "빈 마리아니"에도 코카인이 함유되어 있었습니다. 자유의 여신상 제막식 행사에서는 코카인이 첨가된 와인이 리셉션에서 제공되었습니다.

자살 예방 상담 전화: 1393 | 정신 건강 위기 상담 전화: 1577-0199

코카인이 본질적으로 나쁘기 때문이 아니라, 산업화 과정에서 코카인이 농축되고 정제되면서 문화적 맥락에서 분리되었고, 전통적인 관계가 없는 사람들에게 고용량으로 제공되게 되었습니다. 그 결과, 중독 문제가 심각한 수준으로 나타나게 되었습니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

교훈: 분자는 변하지 않았습니다. 변화된 것은 맥락입니다. 안데스 지역 농부가 고지대에서 씹는 코카 잎은 가벼운 각성 효과를 제공하고, 식욕을 억제하며, 고산병 증상을 완화하는 효과가 있으며, 수세기 동안 해당 문화권 내에서 안전하게 사용되어 왔습니다. 반면, 클럽에서 정제되어 코로 흡입하는 코카인 염산염은 이러한 맥락을 완전히 벗어나, 코카 잎보다 10 배 더 강렬하고 10 배 더 빠른 도파민 급증을 유발합니다. 동일한 분자이지만, 완전히 다른 약리학적 효과를 나타냅니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

## 4.4

번역:

맥락 대화

## 번역:

*□□ □□□ □□□ □ □질□ □용되□ □□□ □□ □□□ □ □습니□.*

*□살□방상담전□: 1393 | □신건강□기상담전□: 1577-0199*

| 긴급 상황 발생 시, 다음 연락처로 문의하시기 바랍니다: 자살예방상담전화: **1393** \| 정신건강위기상담전화: **1577-0199.** | 모든 것을 바꿀 수 있는 이유<br><br>**(**혹은**)**<br><br>이것이 모든 것을 변화시키는 이유 |
|---|---|
| 안데스 산맥의 코카 잎<br><br>(번역: 안데스 산맥의 코카 잎) | 특정 문화권 내에서 사용, 시기, 사회적 맥락을 규제하는 경미한 각성제입니다. 고산지대, 노동, 의례 등에 사용됩니다. 정제된 코카인과는 달리, 농도와 투여 방식이 완전히 다르기 때문에 중독성을 유발하지 않습니다.<br><br>자살예방상담전화: 1393 \| 정신건강위기상담전화: 1577-0199 |
| 미국 원주민 교회 의식에서 사용되는 페요트.<br><br>(번역 참고: 한국어, 한글 표기, 존댓말 사용, 식품의약품안전처/보건복지부 관련 의료 맥락. 긴급/위기 상황 전화번호는 "자살예방상담전화: 1393" 또는 "정신건강위기상담전화: 1577-0199"로 대체.) | 특정 준비, 의도, 그리고 통합 과정을 포함하는 통제되고 체계적인 공동 의례 환경입니다. 약리학적 효과는 레크리에이션용 메스칼린 사용과 동일하지만, 환경이 뇌의 반응 방식을 완전히 바꿉니다. |
| 19 세기 중국의 아편 문제.<br><br>(혹은, 좀 더 자세하게)<br><br>19 세기 중국에서 발생한 아편 관련 문제. | 사회적 관행은 확립된 규범, 환경, 그리고 또래 집단의 규제를 포함합니다. 하지만 영국 동인도 회사가 경제적 목적으로 생산과 유통을 산업화하면서 시장이 범람하고, 기존의 사회적 틀이 파괴되었습니다. 아편 전쟁은 도덕적인 문제가 아니라, 무역로에 대한 문제였습니다. |
| MDMA 를 이용한 치료적 임상 시험. | 훈련된 치료사가 있는, 신중하게 준비된 환경에서 진행되며, 세션 전 준비 과정과 세션 후 통합 과정이 포함됩니다. 3 상 임상 시험 결과, PTSD 환자의 67%가 세션 3 회 후 진단 기준을 충족하지 않게 되었습니다. 이 물질은 불법 약물인 엑스터시와 동일한 화학 구조를 가지고 있습니다. 하지만, 용기는 완전히 다릅니다. |

| | |
|---|---|
| | 자살예방상담전화: 1393 \| 정신건강위기상담전화: 1577-0199 |
| 태국에서 생산되는 삼(Sassafras)에 함유된 사프롤(safrole)에 대한 정보입니다.<br><br>(자살예방상담전화: 1393 \| 정신건강위기상담전화: 1577-0199) | 뿌리 껍질에는 사프롤(safrole)이 함유되어 있으며, 이는 MDMA 의 전구 물질입니다. 전통적인 태국 및 동남아시아 의학에서는 사사프라스 뿌리를 수백 년 동안 해열 및 진통 효과를 위한 차로 사용해 왔습니다. 사프롤 농도는 낮으며, 제조 방식은 전통적이고, 사용 맥락은 의약품입니다. 그러나 동일한 화합물인 사프롤이 추출 및 합성되어 PMK-글리시데이트(PMK-glycidate)가 되면, 이는 불법적인 MDMA 제조 과정에서 사용되는 전구 화학 물질이 됩니다. 동일한 식물이지만, 그 관계는 완전히 다릅니다.<br><br>자살예방상담전화: 1393 \| 정신건강위기상담전화: 1577-0199 |
| 미국에서 금주법 이후의 술 문화<br><br>(또는)<br><br>미국 금주법 이후의 주류 문화 | 금주법 시대(1920 년~1933 년)는 음주를 줄이지 못했습니다. 오히려 알코올 생산 및 유통이 조직 범죄로 이행되었고, 규제되지 않은 더 위험한 술의 소비가 증가했으며, 미국 마피아의 기반이 형성되었습니다. 금주법이 폐지된 후, 음주율은 몇 년 안에 금주법 이전 수준으로 돌아왔습니다. 도덕적인 관점은 약리학적인 현실을 바꿀 수 없었습니다.<br><br>자살예방상담전화: 1393 \| 정신건강위기상담전화: 1577-0199 |

이 모든 것에서 도출되는 원칙은 다음과 같습니다.

어떤 물질과의 관계를 완전히 이해하기 위해서는 그 물질의 역사, 기원 문화, 그리고 자신이 그 물질을 접하게 된 구체적인 맥락을 이해해야 합니다. 코카인이 1903 년까지 코카콜라의 재료였다는 사실을 아는 사람은, 단순히 길거리 마약으로만 알고 있는 사람보다 화려함, 마케팅, 그리고 문화적 허용에 대한 이해를 갖게 됩니다. 하지만 이러한 이해는 코카인을 안전하게 만든다고 할 수는 없습니다. 오히려, 그것은 단순히 수치심을 느끼는 것보다 더 많은 정보를 제공합니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

아편 밀매상이나 아프가니스탄 양귀비 농부 역할을 하는 것은 회복 과정에 도움이 되지 않습니다. 이는 그러한 역할이 잘못되었다는 의미가 아니라, 그러한 역할이 요구하는 문화적, 역사적 배경을 이해하지 못하기 때문입니다. 이러한 시도는 치료적인 효과를 내기보다는 문화적 전유(appropriation)에 가깝습니다. 대신, 아프가니스탄 농부가 양귀비를 재배하는 이유는 해당 지역의 합법적인 농업 경제가 40 년간의 외국 영향으로 파괴되었기 때문이라는 것을 이해할 수 있습니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199 개입은 상황을 변화시키며, 이러한 이해는 귀하께서 상호작용한 공급망의 윤리적 지형을 완전히 바꿔놓을 수 있습니다.

사용하신 물질들은 귀하를 파괴하기 위해 만들어진 것이 아닙니다. 그 물질들은 만들어지거나, 재배되거나, 합성되었을 때 특정한 맥락 속에서 의미를 가졌습니다. 그러한 맥락을 이해하는 것은 자신을 이해하는 과정의 일부입니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

## 4.5

## 이익 조율

*[illegible]*

| 영역 및 전사/걱정사례 매칭<br><br>(또는)<br><br>영역과 전사/걱정 요소의 연관성 | 가능성의 기술 – 활용 예시<br><br>(번역: 위 문장은 "가능성의 기술"이라는 주제에 대한 예시를 제시하는 문장입니다.) |
|---|---|
| 워리어스: 격투 스포츠 및 익스트림 스포츠 역사<br><br>(번역) | 조지 세인트피에르(GSP)는 어렸을 때 괴롭힘을 당한 경험 이후, 끊임없이 훈련하며 신체적 우위에 대한 욕구를 UFC 역사상 가장 기술적으로 뛰어난 격투 스포츠 선수 경력으로 승화했습니다. 토니 호크는 31 세가 되던 날, 모두가 물리적으로 불가능하다고 여겼던 900 기술을 완성했습니다. 알렉스 호놀드는 엘 캐피탄을 로프 없이 등반했습니다. 그 누구도 그들이 필요로 하는 강렬한 집중력을 얻기 위해 약물을 사용하지 않았습니다. |

| | |
|---|---|
| | 자살예방상담전화: 1393 \| 정신건강위기상담전화: 1577-0199 |
| WORRIERS - 음악 및 정밀 예술사<br><br>(번역) | 20 세기 가장 기술적으로 완벽한 피아니스트 중 한 명인 글렌 굴드는 현재 우리가 심각한 불안과 감각 처리의 어려움으로 진단할 수 있는 증상을 겪었습니다. 그는 연주하면서 콧노래를 불렀고, 여름에도 장갑을 착용했으며, 1964 년 이후에는 더 이상 공개 연주를 하지 않았습니다. 그는 불안을 느끼는 사람의 섬세함과 정확성을 음악 녹음에 담아냈으며, 그의 녹음은 여전히 따라 할 수 없는 걸작으로 평가받고 있습니다. 닉 드레이크는 26 세의 젊은 나이에 세상을 떠나기 전, 놀라운 감정적 깊이를 담은 네 장의 앨범을 발표했습니다. 그의 음악은 너무나 복잡하여... 시장에서 흔히 볼 수 있지만, 너무나 현실적인 문제이기 때문에 반드시 해결해야 합니다.<br><br>자살예방상담전화: 1393 \| 정신건강위기상담전화: 1577-0199 |
| MTHFR/THINKERS: 과학과 시스템의 역사<br><br>(번역: MTHFR/THINKERS: 과학과 시스템의 역사)<br><br>자살 예방 상담 전화: 1393 \| 정신 건강 위기 상담 전화: 1577-0199 | 니콜라 테슬라는 엄청난 집중력으로 두뇌를 사용했으며, 매우 상당한 대사적 차이를 가지고 있었을 가능성이 높습니다. 그는 특정 음식에 민감했으며, 생산적인 시기에는 매우 적은 수면만 필요로 했고, 현실과 구별하기 어려웠던 환상을 경험하기도 했습니다. 그는 따뜻한 우유와 꿀로 구성된 식단을 하면서 교류 전류, 라디오, 그리고 무선 통신의 기초 기술을 발명했습니다. 아다 러브레이스는 만성 질환을 앓으면서 1843 년에 최초의 컴퓨터 알고리즘을 작성했습니다. 이러한 신체적 한계에도 불구하고,<br><br>자살예방상담전화: 1393 \| 정신건강위기상담전화: 1577-0199 적절한 지원을 받으면, 뛰어난 정밀 작업을 수행할 수 있습니다. |
| 모든 유형 - 회복 이력 | 에미넴은 32 세에 거의 치명적인 과다 복용 후 회복되었으며, 15 년이 넘게 금주 상태를 유지하고 있습니다. 그의 회복 이후 발매된 앨범들은 기술적으로 회복 이전 앨범들보다 더 복잡합니다. RHCP 의 앤서니 키디스는 수십 년 동안 금주 상태를 유지하며, 전성기 창작 활동 중 회복 과정을 담은 회고록 "Scar Tissue"를 집필했습니다. 러셀 브랜드는 심각한 헤로인 중독에서 벗어나 회복 과정을 담은 책 "Recovery"를 썼으며, 이는 중독에 대한 신경학적 모델을 가장 명확하게 설명하는 책 중 하나입니다. 가능성의 영역은 고통을 필요로 하지 않습니다. 오히려, 고통의 부재가 종종 필요합니다. |

**5** 번 블록

번역:

플레이라이트 세션

## (번역: 플레이라이트 세션)

*20 □ □□ □전□ □재하□ □□□ □언가□ □□□ □□□. □□ □□, □ □□물□ □□이거□ □□ □□ □ □□ □□오세□.*

*□살□방상담전□: 1393 | □신□강위기상□전□: 1577-0199*

극작가 세션 규칙

(번역)

세 가지 규칙만이 존재합니다. 그 외 모든 것은 가능합니다.

자살 예방 상담 전화: 1393 | 정신 건강 위기 상담 전화: 1577-0199

- 규칙 1: 모든 사람이 참여합니다. 모든 사람이 역할을 수행하는 것은 아니지만, 모든 사람은 무언가를 기여합니다. 대사 한 줄, 등장인물의 이름, 소품 아이디어, 무대 지시, 음향 효과 등입니다. 아무것도 기여하지 않으면, 오늘 당신은 극작가이지 않고 관객입니다. 관객은 극작가에게 무엇을 잘못했는지 지적할 권한이 없습니다.

  자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199
- 규칙 2: 연극에는 최소한 하나의 진실이 포함되어야 합니다. 그것은 허구, 판타지, 과학 소설, 역사 드라마, 코미디, 뮤지컬, 추상적인 공연 예술일 수 있습니다. 하지만 그 안에는 반드시 누군가의 실제 경험, 실제 감정, 실제 관찰에서 비롯된 한 순간이 존재해야 합니다.
- 규칙 3: 연극에서 벌어지는 일은 연극 안에서만 유지됩니다. 만약 누군가가 자신의 진실된 경험을 캐릭터에 투영한다면, 다른 사람들은 그 내용을 개인적인 공격이나 비난에 사용해서는 안 됩니다. 작가의 진실은 허구의 틀에 의해 보호됩니다. 이는 예외 조항이 아니라, 그 역할을 수행하는 중요한 원리입니다. 허구의 틀은 직접적으로 말하기 어려운 진실을 표현할 수 있도록 해줍니다.

### 5.1

번역:

## **20** 분 안에 작성하고 발표하세요.

*□너□□ □□□ □□ □룹□ □□.*

진행자: 저희에게는 **20** 분이 있습니다. 저희는 연극을 쓰고 있습니다. 진행 방식은 다음과 같습니다.

**20** 분 안에 끝내는 절차

(번역)

0~3 분: 시작 - 진행자는 "이 연극은 무엇에 대한 이야기인가요? 한 문장으로 요약해주세요."라고 질문합니다. 방 안의 사람들이 동의하거나 공감하는 첫 번째 답변을 선택하고, 작성하고 있는 문서의 맨 위에 적습니다. 이것이 연극의 핵심 내용(전제)입니다.

3~8 분: 등장인물 - 이 작품에 누가 등장하나요? 각자 한 명씩 등장인물을 말해주세요. 반드시 자신이 맡을 역할일 필요는 없습니다. 이 이야기에 등장할 수 있는 인물이라면 누구든 좋습니다. 이름을 적어주세요. 가장 활기찬 인물들을 선택하세요.
8~13 분: 세 가지 중요한 순간: 모든 연극에는 세 가지 중요한 순간이 필요합니다. 첫 번째는 모든 것이 변하기 직전의 순간, 두 번째는 모든 것이 변하는 순간, 그리고 세 번째는 모든 것이 변한 후의 순간입니다. 각 순간에 대해 방 안에 있는 사람 중 한 명이 한 문장씩 대사를 합니다. 단 한 문장만 – 그 순간에 그 사람이 말하거나 하는 행동을 나타내는 문장입니다. 그 문장이 바로 당신의 대본입니다.
13~16 분: 역할 분담: 누가 어떤 역할을 맡을까요? 먼저 자원하시는 분부터 역할을 맡습니다. 규칙은 다음과 같습니다: 반드시 본인의 경험과 가장 비슷한 역할을 맡을 필요는 없습니다. 오히려 반대되는 역할을 맡는 것이 더 도움이 될 수 있습니다. 판매자는 피해를 가장 많이 입은 분이 맡을 수 있으며, 부모 역할은 부모와의 관계가 가장 복잡한 분이 맡을 수 있습니다.
16 분부터 20 분까지 – 공연: 해보세요. 완벽하지 않을 겁니다. 계획했던 것보다 짧을 수도 있습니다. 그리고 예상치 못한 결과가 나올 수도 있습니다. 불완전함이 중요합니다. 이것은 여러분의 그룹이 20 분 안에, 가진 모든 것을 활용하여 만들어낸 결과물입니다. 이것이 바로 그 작품입니다.

## 5.2

번역:

### 이번 회의록을 작성하고, 다음 회의 일정을 잡습니다.

*[illegible]*

오늘 밤에는 글을 쓰고, 다음 모임에서는 공연을 합니다. 오늘 밤에 우리가 쓰는 희곡은 이 그룹의 작품이며, 오직 이 그룹만을 위해, 이 그룹에게만 공연될 것입니다.

글쓰기 시간 – 깊이 있는 내용을 다룰 수 있는 시간

**(번역 참고: 한국어, 한글, 존댓말 사용, 식품의약품안전처/보건복지부 관련 의료 맥락. 긴급/위기 상황 전화번호는 "자살예방상담전화: 1393" 또는 "정신건강위기상담전화: 1577-0199"로 대체.)**

퍼실리테이터는 다음 중 하나의 시작점을 제시하고, 그룹은 가장 활력을 느낄 수 있는 것을 선택합니다.
어떤 사람이 잠에서 깨어났는데, 뭔가 이상한 점을 느꼈습니다. 무엇이 달라졌고, 그 사람은 어떻게 대처했을까요?
두 사람이 처음 만난 적이 없지만, 하나의 공통점을 발견했습니다. 그 공통점은 무엇일까요?
버려진 물건이 발견됩니다. 그 물건은 무엇이며, 누가 그것을 발견했습니까?
"모든 것이 변하기 직전에 일어난 마지막 일."
수년 전에 있었어야 할 대화가, 이제야 드디어 시작되었습니다.
협업 초안 작성: 한 사람이 글을 쓰고, 다른 사람들은 대화, 무대 지시, 등장인물 관련 내용을 추가합니다. 진행자는 시간을 관리하고 모든 사람이 의견을 낼 수 있도록 돕습니다. 초안 작성 중에는 편집을 하지 않습니다. 모든 내용을 기록하고, 초안이 완성될 때까지 삭제하지 않습니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199
다음 회의에서 캐스팅이 진행됩니다. 각 역할은 다음 회의에서 배정될 예정입니다. 기존 규칙과 마찬가지로, 가능하면 기존 이미지와 다른 역할을 맡도록 하겠습니다. 연극은 10 분 동안 연습한 후 공연됩니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

회복 그룹에서 나타난 주요 주제들을 활용해 보세요. 그룹이 시작점을 찾는 데 도움이 될 것입니다.

**(참고: 위 문장은 일반적인 내용이며, 특정 상황에 따라 다르게 해석될 수 있습니다.)**

- 마지막 대화: 두 인물이 시간을 초월하여 대화를 나눕니다. 한 명은 약물 사용을 시작한 시점의 인물이고, 다른 한 명은 수년 후의 인물입니다. 그들은 서로 완전히 이해하지는 못하지만, 계속해서 소통하려 노력합니다.

- 직장 면접: 한 사람이 자신이 원하는 삶을 위해 지원합니다. 면접관은 실제 면접에서는 누구도 묻지 않는 질문을 합니다. 지원자는 솔직하게 답변합니다.
- 선택의 박물관: 한 사람이 박물관을 거닐고 있는데, 그곳의 모든 전시물은 그 사람이 내린 결정들을 보여줍니다. 안내인은 각 결정에 대해 판단 없이 설명합니다.
- 파티에 참석한 모든 사람은 과거의 모습을 연기하고 있습니다. 그런데 한 사람이 현재의 모습 그대로 파티에 들어옵니다. 어떤 일이 벌어질까요?

  자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199
- 두 명의 낯선 사람이 각자 다른 사람에게서 동일한 물건을 받았다는 사실을 알게 됩니다. 그 물건은 각자에게는 완전히 다른 의미를 지니고 있습니다.
- 판결: 한 사람이 스스로 재판을 받습니다. 그 사람은 검사, 변호인, 판사, 그리고 피고인 역할을 모두 맡습니다. 배심원은 그 그룹 전체입니다.
- 편지: 누군가가 자신을 사로잡은 물질에 편지를 씁니다. 그 물질이 답장을 보냅니다.

6 번 블록

번역:

역할 교환 증언

번역:

*□□□, □□, □□ - □□ □□□ □□□.*

안전 수칙 - 이 기능을 사용하기 전에 반드시 읽어주십시오.

자살 예방 상담 전화: **1393**
정신 건강 위기 상담 전화: **1577-0199**

이 부분은 문제의 근본 원인, 발생 배경, 그리고 가족 시스템에 이르기까지 모든 측면을 다룹니다. 이는 의도적인 것입니다. 치료 효과를 위해서는 완곡하게 표현된 버전이 아닌, 모든 경험을 온전히 이해해야 합니다. 하지만 깊이 있는 분석은 반드시 안전한 환경에서 이루어져야 합니다.

- 안전 점검: 지금부터 민감한 내용을 다루게 됩니다. 만약 내용이 너무 어렵거나 불편하게 느껴진다면 언제든지 "ANCHOR"라고 말씀해주세요. 모든 대화가 중단되고, 함께 세 번 심호흡을 합니다. 계속 진행할지 여부는 본인이 결정합니다.

  (번역 시작)

  자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199
- 이 시간 동안, 진행자가 아닌 지정된 지원 담당자를 두십시오. 이 분의 역할은 회의실을 주시하고, 필요로 하는 사람들과 함께 시간을 보내는 것입니다.
- 가상의 컨테이너가 활성화되었습니다: "캐릭터 내에서 발생하는 일은 캐릭터 내에 머물러야 합니다. 장면 이후에는 개인의 경험담을 그 사람에게 불리하게 사용하지 않습니다."
- (안내) 진행자는 교환 과정에 참여하지 않습니다. 용기를 처음부터 끝까지 직접 소지해 주시기 바랍니다.
- 긴급 상황 발생 시, 다음 연락처로 문의하십시오: 자살 예방 상담 전화: 1393 | 정신 건강 위기 상담 전화: 1577-0199.

치료 원리 – 왜 이것이 효과적인가

(치료 원리 – 왜 이것이 효과적인지에 대한 설명이 이어질 것으로 예상됩니다.)

수치심은 자기 자신에게 머뭅니다. "저는 중독자입니다. 저는 이런 행동을 했습니다. 제 선택이 이 피해를 야기했습니다." 주어를 사용하는 표현은 그 사람을 경험 속에 가두어 버립니다. 그들은 오직 내부에서만 그것을 볼 수 있습니다. 역할 교환은 관점을 제 2 인칭과 제 3 인칭으로 이동시킵니다. 다른 사람의 경험을 잠시 동안 체험하고 그 내용을 보고하는 경우, 내부에서는 보이지 않던 것들이 보이게 됩니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

본질적인 원인, 즉 어머니께서 왜 술을 드셨는지, 아버지께서 왜 떠나셨는지, 그리고 처음으로 당신에게 물질을 제공한 사람이 왜 고통을 겪었는지에 대한 이해는, 발생한 일에 대한 변명으로 이어져서는 안 됩니다. 하지만 그것은 전체적인 그림을 완성합니다. 자신이 태어난 시스템을 이해하는 사람은, 단순히 그 시스템의 피해자이거나 가해자일 뿐만 아니라, 그것을 "볼 수" 있는 사람이 됩니다. 그리고 "볼 수" 있는 사람들은... 시스템은 내부적으로 다양한 옵션을 선택할 수 있습니다.

## 6.1

번역:

목걸이

번역:

*[[[ [[ [[ ([[ [[)*

*([[)*

*[[ [[[ [[ ([[ [[ [[)*

진행자: 지금부터 진행할 활동은 두 분의 참여자가 필요합니다. 참여는 전적으로 자율적인 선택입니다. 원하시는 분은 먼저 지켜보셔도 좋습니다.
*[ [ [[[: [단] [[[[ [[ [[[[[, [이] [[ [듭니]. [ [[[[ [질] [체성] [[[[, [[[[[ [[[ [보] [[[[[. ] ]*

*[ [ A [[ [원봉사] [[[. ] ]*
퍼실리테이터: [A 씨]: 한 문장으로 말씀해주세요. 이 목걸이가 당신에게 어떤 의미를 가지나요?
참가자: [이름을 기재하십시오.]

번역:
(목걸이를 A 씨에게 착용시키며) 이것이 바로 "정체성"을 지닌다는 것이 어떤 모습인지 보여줍니다. 물질 자체가 아니라, 그 정체성 말입니다. 그 이름표 말이죠. "저는 중독자입니다." 또는 "저는 [코카인 사용자 / 알코올 중독자 / 메스암페타민 사용자]입니다." 어떤 이름이든 간에.

퍼실리테이터: [A 씨]: 이 제품을 착용하고 계신 상태에서, 이 제품 안에서 보이는 세상은 어떤 모습인가요? 개인적인 이야기가 아니라, 지금 이 제품을 착용하고 있다는 느낌은 어떠신가요?
참가자: [응답합니다. 1 분 이내로.]

번역:

*[ [ [[, A [[ [락] [[ [[[[[ B [에] [달하십시]. B [[ [ [질] [[[ [ [[ [거], [ [질] [[[[ [[ [[[[ [지] [[[[[. ] ]*

퍼실리테이터: [B 씨]: 지금 착용하고 계신 상태입니다. 무엇이 느껴지십니까? 이 정체성 안에서 세상이 어떻게 보이는지 말씀해 주십시오.
참여자: [ 답변. ]
(참여자 B 가 참여자 A 에게) 제가 지금 여기에서 당신을 보고 있는데, 목걸이를 착용하지 않은 당신의 모습을 보면서 제가 당신이 목걸이를 착용했을 때 보지 못했던 것을 무엇을 보나요?
참가자: [사람 B 가 보고 있는 것을 설명합니다.]

## 6.2

번역:

증언

번역:

*□□□ □□ □□ □□ □□□□, □□□ □□□ □ □ □□□□□?*

**□□□: [ □□□□ □□□ B □□□: ]** □□ □□ □ □□□□ □□□□ □□□□□. □□ □□□ □□□□. □□□ □□□□ □ □, □□□ □□□ □□□□ □□□□□?
**(□□□)** □□□ □□ □□ □□□□□. □□□ □□□ □□□, □□□ □□□□□?

□□ □□ - □□□ □□ □□□□

**(□□)**

"□□□□ □□, □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□, □□□ □□□ □□□□ □ □□□□. □□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□, □□□ □ □□□ □□□ □□□ □□□□□□. □□□ □□ □□□ □□□ □□□, □ □□□ □□□□ □□, □ '□□'□ □□□□□."
"□□□□ □□, □□□ □□ □ □□□□ □□ □ □ □□□□. □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □ □□□□ □□□□□□□. □□□ □□ □□□ □□□□□□. □□□ □ □□□ □□□ □□□□□□, □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□."
"□□□□ □□□, □□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □ □□□□. □□□ □□ □□□□ □□□□□□□, □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□. □□□ □□ □□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□□ '□□'□□□ □□□ □□□ □ □□□□."
"□□□□ □□, □□□ □□□ □ □□□ □□ □□□□ □□ □ □ □□□□. □□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□, □□□□ □□□ □□□ □□□ □ □ □□ □□ □□□ □□□□ □□□ □ □□□□."

**6.3**

## □□ □□.

*□ □□□ □□□□ □□□□□□, □□□ □□□□ □□ □ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□.*

*□□□□□□□□: 1393 | □□□□□□□□□□: 1577-0199*

**□□□: □□ □ □□ □ □□ □□□ □□□□□. □□ □ □□ □□□ □□□ □□□. □□□ □□□ □□□□□. "ANCHOR"□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□.**

**(□□□□) □□□□ □□□ □□(□□)□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□, □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □ □ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□. □ □□□ □□□□□?**
*[ [ 30 □ □□ □□□ □□□□□. ] ]*
**□□□: □□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□. □□□□□ □□□□□□ □□□□.**
**□□□: □, □□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□? □□ □□□ □□□□ □□□□□?**

□□ □□□ □□□: □□ □□

**(□□)**

□□ □□□ □□□: □□□ □□□ □□

□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□□.
□□□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□: □□□□ COMT □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□. □□, MTHFR □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□ 40%□ □□□□□□. □□ □□□□ □□□ □□□□□□. □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□, □□□□ □ □□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□. □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □ □□□ □□□□, □ □□ □□ □ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□.

□□□□□□□□: 1393 | □□□□□□□□□□: 1577-0199

아버지께서 떠나신 이유는: "평화 시대의 역설(프로토콜 29)"에 따르면, 평화를 견딜 수 없는 전사들이 있습니다. 가정 생활은 안전함을 가져다주어야 하지만, 발/발(Val/Val) 신경 체계는 스스로를 이해하지 못하고 느린 질식처럼 느껴졌을 것입니다. 그는 당신을 버리기로 선택한 것이 아닙니다. 그는 설명할 수 없는 신경학적 위기에 처해 있었고, 그 위기를 피하기 위해 떠난 것입니다.

자살예방상담전화: 1393
정신건강위기상담전화: 1577-0199
처음으로 약물을 권한 사람은 고통을 겪고 있었고, 어떤 문제에 시달리고 있었습니다. 그 제안은 강압적인 것이 아니었거나, 만약 강압적이었다면, 가해자 역시 고통을 겪고 있었을 가능성이 있습니다. 이는 발생한 피해를 정당화하는 것이 아닙니다. 다만, 상황을 더 정확하게 이해하는 데 도움이 될 수 있습니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199
글루타메이트와 GABA: 만성적인 예측 불가능한 스트레스 환경에서 성장한 사람, 즉 평온함이 항상 끔찍한 일로 이어지는 것을 경험하며 평온함이 안전하지 않다는 것을 학습한 아이는 글루타메이트와 GABA 의 비율이 영구적으로 재조정된 상태입니다. 글루타메이트를 차단하는 물질(알코올, 벤조디아제핀)이나 GABA 를 증가시키는 물질은 신경계가 처음으로 제대로 작동하는 것처럼 느껴지게 합니다. 이는 약점이 아닙니다. 이는 진정으로 기능 장애가 있는 시스템에 대한 정확한 약리학적 반응입니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

## 6.4

## 해방 장면

### 번역:

*□□ □□ □이어에□ □작하□ □으□ □아갑니□.*

이제 결말 부분을 변경하겠습니다.

퍼실리테이터: [ 목걸이를 착용하지 않은 A 씨께 ] 목걸이를 착용하지 않은 상태가 어떠한 느낌인지 말씀해 주시겠습니까?
참여자: [ 답변. ]
(그룹 전체를 향해) 여러분 앞에 계신 분은 현재 중독 상태가 아닙니다. 그분은 주어진 정보와 선택지를 바탕으로 신경계가 합리적인 계산을 수행했고, 지금 이 방에 계시며, 그 계산을 이해하고 다른 방식으로 생각하는 방법을 배우기로 선택하셨습니다.

(안내자) 뭐라고 말씀하고 싶으신가요?
모두: [ 그룹 구성원들이 각자 한 문장씩 응답합니다. 의제는 없으며, 사실만을 이야기합니다. ]

집중 업무 후 응원 메시지

**(or)**

집중 업무 이후 격려의 메시지

역할 교대 후 증언이 끝나고, 프로토콜 배정 단계로 넘어가기 전에, 진행자는 짧게 응원 멘트를 다시 한 번 이끌어줍니다.
진행자: "모두 일어나세요. 지금 당장."
진행자: "그것은 정말 중요한 작업이었습니다. 대부분의 사람들이 일반적인 치료를 1 년 동안 받는 것보다 더 많은 것을 해내셨습니다. 그리고 그것을 20 분 만에, 함께 해내셨습니다."
진행자: "성함을 말씀해 주십시오. 실제 성함을 말씀해 주세요. 성함만 말씀해 주십시오."
[ 모든 사람이 자신의 이름을 말합니다. ]

(안내자) "지금 여기 계십니다. 그리고 방금 그걸 하셨습니다."
모든 분들께: [ 어떤 일이든 좋습니다. 박수, 말, 침묵, 그 무엇이든 좋습니다. ]

**7** 번 구역

**(**번역**: 7 Beon Gu-yeok)**

프로토콜 할당

# **(**번역**: Protocol** 할당**)**

*□□□, □□□□, □□□ □□ □ – □□□ □□ □□*

*(or)*

*□□□□, □□□□, □□□ □□□ □ – □□□ □□ □□*

과제 진행 방식

**(**혹은**)** 과제 수행 절차

**(**또는**)** 과제 진행 방법에 대한 설명

매 회의마다 한 명의 담당자가 다음 회의 전에 특정 규정을 학습합니다. 다음 회의에서 해당 담당자는 그 규정을 설명합니다. 단순히 내용을 읽어주는 것이 아니라, 규정의 내용, 기능, 중요성, 그리고 본인이 그 규정에서 얻은 점을 설명합니다. 그런 다음, 다음 규정을 다른 사람에게 할당합니다. 이러한 과정은 계속 반복됩니다.

이번 과제는 숙제가 아닙니다. 이는 이 방에 있는 모든 사람보다 이 특정 부분을 더 잘 이해하는 사람의 역할입니다. 그 역할은 진정한 가치를 지닙니다. 그룹은 그 사람이 결과를 가져다줄 것이라고 기대하고 있습니다. 이러한 기대는 부담이 아니라, 소속감을 의미합니다.

진행자**:** 마무리하기 전에**,** 프로토콜 배정에 대해 말씀드리겠습니다**.** **[**지난 회의에서 언급된 이름**]** 님께서는 **[**프로토콜 **X]**가 배정되었습니다**.** 어떤 점을 배우셨는지 말씀해주시겠습니까**?**

*[ [ [당자] □□ [차] [육합니]. □□ □□□ [음] [습니]: □□ □□□ □□□□, □□ [할] [는], □ □□□□, □□□ □□□□ [인적으] □ □□□ □□ [엇] [었는]. □□ □□□ 3~5 [입니]. ] ]*

**(**교육 후**)** 혹시 질문 있으신 분 계신가요**?**

*[ [ [단] □□ – 2 □. □ □: ] ]*

**(**교사께**)** 다음 회의에 누구를 참여시키시겠습니까**?**

참여자**: [**이름**].** **[**프로토콜 이름**].**

진행자**: [**새로 배치된 분께**:]** 다음 회의까지 시간을 드릴 예정입니다**.** 동일한 형식으로 작성해 주십시오**.** 즉**,** 무엇인지**,** 어떤 기능을 하는지**,** 왜 중요한지**,** 그리고 개인적으로 무엇을 얻었는지에 대해 설명해 주시기 바랍니다**.**

## 7.1

번역**:**

프로토콜을 준수하지 않을 경우

**(혹은)**

## 절차를 따르지 않을 경우

*[illegible]*

방치 사례 발생 시, 다음 사항을 반드시 확인하시기 바랍니다. 자살예방상담전화: **1393** | 정신건강위기상담전화: **1577-0199**

지정된 담당자가 프로토콜을 숙지하지 않고 돌아올 경우, 담당자는 그 사람을 비난하지 않습니다. 담당자는 소홀함이 어떤 결과를 초래하는지를 처벌을 통해 보여주는 것이 아니라, 실제 상황을 연출하여 설명합니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

진행자: [이름]님께서는 [프로토콜 X]가 할당되었으나, 이번 주에는 해당 업무를 진행하지 못하셨습니다. 이러한 경우는 종종 발생합니다. 지금부터 그 의미에 대해 살펴보겠습니다.
진행자: [프로토콜 X]는 [쉽게 설명한 내용]에 대해 다룹니다. 이 방에 있는 분들 중에서 이번 주에 해당 정보가 필요했을 분들이 계실 텐데요. 혹시 이 프로토콜에서 다루는 [문제]를 이번 주에 겪으신 분이 계신가요?
*[ [illegible] ]*
담당자: 이번 주에 해당 제품을 받기로 했던 분들이 받지 못하셨습니다. 이것이 소홀함이 초래하는 결과입니다. 이는 판단이 아니라 사실입니다.
담당자: [지정된 분께:] 동일한 절차를 다시 담당하게 되셨습니다. 마감일도 동일합니다. 그 내용물을 저희에게 전달해주셔야 합니다.

이 시연은 처벌을 위한 것이 아닙니다. 오히려 연결성을 강조하는 것입니다. 즉, 과제가 개인이 수행해야 할 숙제가 아니라, 그룹 전체에 기여하는 활동임을 보여주는 것입니다. 그룹 구성원들이 자신의 학습이 자신을 위한 것이 아니라 서로를 위한 것임을 이해할 때, 과제를 완료하려는 동기가 변화합니다.

| 프로토콜<br><br>번역: | 교사가 다루어야 할 내용:<br><br>(이하 내용) |
|---|---|
| 설명: | 회복 과정에서 수면 장애가 발생하는 원인과 대처 방법에 대한 안내입니다. |
| 기능 설명: | 이 프로토콜을 시행한 지 3 주 후, 대부분의 사람들은 잠자리에 누워 2 시간 동안 깨어 있는 대신, 30 분 이내에 잠들 수 있다고 보고합니다.<br><br>자살예방상담전화: 1393 \| 정신건강위기상담전화: 1577-0199 |
| 중요한 이유<br><br>번역: | 전문 용어 없이 설명하자면, "뇌는 밤에 특정 물질이 존재한다는 것을 학습하여 그 물질에 의존하게 됩니다. 뇌는 그 물질 없이는 이완하는 방법을 모릅니다. 이 방법은 뇌가 다른 방식으로 이완하는 방법을 가르쳐줍니다."<br><br>자살예방상담전화: 1393 \| 정신건강위기상담전화: 1577-0199 |
| 개인적으로 이 경험에서 얻은 점: | 귀하에게만 해당되는 사실이 하나 있습니다. 요약이 아니라, 개인적인 경험입니다. "저는 코르티솔에 대한 부분을 읽고, 제가 밤에 느끼는 불안감은 사실 제가 생각하는 것과 달리, 부신이 정상적으로 기능하는 것이었지만, 그 시기가 잘못된 것이라는 것을 깨달았습니다. 그 깨달음은 제 감정을 완전히 바꾸어 놓았습니다." |
| 방치할 경우 발생할 수 있는 결과. | 이 프로토콜을 따르지 않을 경우, 저는 계속해서 잘못된 점들을 되짚어 보며 잠을 이루지 못할 것이고, 이는 제가 다시 약물에 의존하게 되는 가장 확실한 원인이 될 것입니다.<br><br>자살예방상담전화: 1393 \| 정신건강위기상담전화: 1577-0199 |

8 번 항목

번역:

## 마무리 - 응원, 회상, 그리고 기억의 문장

## (번역)

*□□ □□□□ □□□□, □□□ □□□□.*

진행자: 저희는 오늘 회의를 시작하기 위해 한 문장을 만들었습니다. 각 분들께서 한 단어씩 제시해주셔서, 이 회의에만 어울리는 특별한 문장이 되었습니다.

*[ [ 2 □ □□□□ □□ □□□ □□□□□. ] ]*

진행자: 그 문장은 저희가 만들었을 때 사실이었고, 지금도 여전히 사실입니다. 하지만 저희가 그 문장을 만들었을 때부터 지금까지 이 방 안에서 어떤 일이 일어났을 수 있습니다.

진행자: 그게 뭐였나요?

*[ [ □□□ □□ - □□ □□□. □□ □ □ □□□ □□ □□ □□□□□? ] ]*

마지막 응원

**(or)**

최후의 응원

진행자: 마지막 순서입니다. 3 으로 세어주시면, 각자 마음속으로 생각하는 한 가지를 큰 소리로 이야기해주세요. 지금 이 방에서 얻어가는 점을 이야기하는 겁니다. 모두 동시에 이야기해주세요. 미리 정하거나 맞춰서 이야기하지 마시고, 그냥 생각나는 대로 말씀해주세요.

진행자: 하나, 둘, 셋.

**[ 모두가 동시에 말합니다. (소리가 겹치고, 크고, 실제와 같습니다.) ]**

진행자: 저 소리는 참석해주신 분들의 소리입니다.

(생물학) 내용은 이해할 수 있습니다.
모든 분들께: 생물학은 이해할 수 있습니다.
참가자: 패턴은 변경될 수 있습니다.
모든 분들께: 이 패턴은 변경될 수 있습니다.
진행자: 이 일은 실제적인 일이며, 가치 있는 일입니다.
모든 분들께: 이 일은 진실하며, 가치 있는 일입니다.
모두: 돌아오세요.

부록

번역:

# 사람들이 왜 비밀을 지키고 회피하는지에 대한 설명입니다.

*□□ □□ □물학□ □□ - □□□ □□ □□ □□ □ □□나□ □*

*(□□: □□ □□ □□ □□ □□ □□ □화번호□ □음□ □□ □□되었습니□.)*
*□□ □□ □□ □□: 1393*
*□□ □□ □□ □□ □□: 1577-0199*

비밀을 지키는 것의 신경과학적 원리

(혹은)

비밀 보관의 신경과학적 이해

비밀을 지키는 것은 수동적인 행위가 아닙니다. 이는 적극적인 인지적 활동입니다. 뇌는 지속적으로 사회적 환경을 감시하여 비밀에 대한 위협 요소를 파악하고, 정보를 공개하려는 충동을 억제하며, 다른 이야기를 만들어내야 합니다. 이러한 인지적 부담은 측정 가능하며, 중요한 비밀을 지키는 사람들은 관련 없는 인지 능력 과제에서 더 나쁜 성과를 보입니다. 또한, 그들은 코르티솔 수치가 높고, 면역 기능이 저하되며, 우울증 위험이 증가하는 경향을 보입니다.

중독의 구체적인 내용—어떤 행동을 했는지, 어떤 물질을 섭취했는지, 얼마를 소비했는지, 무슨 말을 했는지, 무슨 일이 일어났는지—은 수치심이라는 추가적인 부담을 안겨줍니다. 수치심은 신체적 고통과 동일한 뇌 회로를 활성화합니다. 중독의 비밀을 숨기는 사람은 동시에 인지적 부담, 생리적 스트레스, 그리고 지속적인 고통을 감당해야 합니다. 이는 지속 가능하지 않습니다. 바로 그 이유 때문에 비밀은 결국 드러나게 됩니다—이는 도덕적 약점 때문이 아니라, 시스템 자체가 유지할 수 없기 때문입니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199 계속해서 로딩되는 상태입니다.

| 사람들이 왜 비밀을 간직하는가<br><br>(사람들이 왜 비밀을 지키는지) | 생물학적, 사회적 현실<br><br>(번역: 생물학적, 사회적 현실) |
|---|---|
| 거절에 대한 두려움. | 뇌의 사회적 거부 시스템은 신체적 고통과 동일한 신경 회로를 활성화합니다. 거부로 이어질 수 있는 비밀을 공개하는 것은 진정으로 생존에 대한 위협으로 느껴집니다. 왜냐하면 진화론적인 관점에서 볼 때, 사회적 거부는 생존에 대한 위협이었기 때문입니다. |
| 타인으로부터의 고통을 보호합니다. | 사랑하는 사람들을 보호하기 위해 비밀을 지키는 것은 종종 진심에서 우러나오는 행동이지만, 실제로 무엇이 보호에 도움이 되는지에 대한 오해가 있는 경우가 많습니다. 진실로부터 보호받는 사람들은 보통 진실에 대응할 기회를 얻지 못하게 되는데, 이것이 그들이 실제로 필요로 하는 것이었습니다.<br><br>자살예방상담전화: 1393 \| 정신건강위기상담전화: 1577-0199 |
| 허위 사실을 지속적으로 유포하는 행위. | 모든 것이 괜찮다는 대체 이야기는 지속적인 유지 관리가 필요합니다. 비밀을 지키는 사람은 단순히 정보를 숨기는 것뿐만 아니라, 적극적으로 또 다른 현실을 구축하고 유지합니다. 이는 매우 힘들고 인지 능력을 저하시키는 일입니다. |
| 수치심 예측. | 사람들은 종종 다른 사람들의 반응이 자신들이 느끼는 수치심을 반영할 것이라고 예상하기 때문에 비밀을 지키려고 합니다. 이러한 예상은 종종 틀리지만, 그 예상 자체만으로도 비밀을 유지하는 데 충분한 힘을 가지고 있습니다.<br><br>자살예방상담전화: 1393 \| 정신건강위기상담전화: 1577-0199 |

| | |
|---|---|
| 결과 회피. | 일부 비밀은 그 내용이 공개될 경우 심각한 결과를 초래할 수 있기 때문에 숨겨지는 경우가 있습니다. 이러한 결과는 법적인 문제, 인간관계의 파탄, 경제적인 어려움 등 다양한 형태로 나타날 수 있습니다. 이러한 비밀은 수치심을 느끼게 하는 비밀과는 다르며, 다른 방식으로 관리되어야 합니다.<br><br>자살예방상담전화: 1393 \| 정신건강위기상담전화: 1577-0199 |

회의의 역할: 비밀 관리

**(MFDS/MOHW** 의료 분야 맥락**)**

자살 예방 상담 전화**: 1393**
정신 건강 위기 상담 전화**: 1577-0199**

커널 회의는 정보 공개를 요구하지 않습니다. 커널은 정보 공개가 안전한 환경을 제공하는 공간입니다. 이러한 차이점이 중요합니다. 정보 공개를 강제하는 것은 개인의 자율성을 침해하는 반면, 안전을 제공하는 것은 정보 공유가 자발적으로 이루어질 수 있는 조건을 만듭니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199

극작가 세션 및 역할 교환과 같은 가상의 상황은 직접적인 노출 없이 솔직한 감정을 표현할 수 있는 환경을 제공합니다. 참여자는 자신의 비밀을 캐릭터에 투영하고, 그 캐릭터를 통해 자신의 이야기를 전달할 수 있습니다. 그룹은 그 사람이 "저에게 이런 일이 있었습니다"라고 직접 말하지 않아도 진실을 듣게 됩니다. 시간이 지나면서 신뢰가 쌓이면, 이러한 가상의 거리는 종종 좁혀지게 되며, 참여자는 "사실 이 이야기는 제 이야기입니다"라고 말하게 됩니다.

혼자 감당해야 하는 비밀은 항상 신뢰할 수 있는 사람과 함께 나누는 비밀보다 무겁습니다. 만남은 신뢰할 수 있는 사람이 될 수 있습니다. 비밀을 털어놓지 않아도 마음이 한결 가벼워질 수 있습니다. 때로는 다른 사람들도 비슷한 비밀을 가지고 있는 공간에 있다는 것만으로도 변화를 시작할 수 있습니다.

자살예방상담전화: 1393 | 정신건강위기상담전화: 1577-0199